保 証 書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規約により無償修理をいたします。

保 証 規 約

1. 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは当社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障等については本保証は適用されません。
   - a. 説明以外の誤操作、取扱上の不注意
   - b. 天災、火災、地震等による故障
   - c. 砂・泥・水かぶり等が原因で生じた故障
   - d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   - e. 保存上の不備
   - f. 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理等による故障
   - g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   - h. 日本国外でのご使用の場合
   - i. 本保証書の添付のない場合
2. 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
3. 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
4. 無償保証期間はご購入日から1年間です。
5. 保証の適用されない故障及び保証期間(1年間)が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
6. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
7. 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。

●本保証書は、下記事項を必ずご記入の上、ご利用ください。ご記入なき場合は無効となります。
※本保証書は、製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえない事があります。
その際はレシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

ご購入店名	㊞	おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	(　　)ー

アルインコ株式会社　**フィットネス事業部**　大阪府高槻市三島江1-1-1

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者(保証責任者)、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社サービスセンターまでお問合せください。
なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約2年です。
詳しくは、弊社サービスセンターまでお問合せください。

アルインコ株式会社
サービスセンター
フリーダイヤル 0120ー30ー4515
(AM10:00~PM4:00　但しPM12:00~1:00及び土・日・祝祭日を除く)
上記以外受付FAX:072ー678ー6410

EXG044
マルチコンパクトジムDX(デラックス)
取扱説明書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。
●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、マルチコンパクトジムDX「EXG044」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要な時にいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。
尚、本製品の耐荷重制限は100kgです。

【製品仕様】

品　　名	マルチコンパクトジムDX
品　　番	EXG044
材　　質	本体:スチール、ベンチシート:PVC・PU
組立サイズ	W 590 × D 1,060 × H 500 mm
製品重量	約 8.0 kg
耐荷重	100 kg
生産国	中　国

【使用上の警告・注意事項】

⚠ 警告・注意　安全の為に必ずお守りください

【組立前の警告事項】
- ●本製品は家庭用の筋力トレーニング器具です。学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
- ●本製品は日本国内でのみお使いください。
- ●本製品の使用は健康な方を対象としています。身体に異常がある場合や運動中に異常を感じた場合は直ちに中止してください。
- ●小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人(健常者)の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはお止めください。
- ●本製品の耐荷重制限は最大100kgです。体重100kgを超える方、付加荷重を持ちまたは装着し、体重と合わせて100kgを超える方はご使用にならないでください 。ご使用中、機器が破損する恐れがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- ●この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

【組立時の警告・注意事項】
- ●本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

【使用中の警告・注意事項】
- ●ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、本体を正しく開いているか、ロックピンが正しく差し込まれているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいたり、部品が欠落していますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
- ●安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
- ●本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
- ●安全のため、使用中以外でも機器のすき間や可動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に小さなお子様が本製品に近づかないように十分注意してください。
- ●保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- ●本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外で使用されますと、サビや傷み・故障の原因になります。
- ●本製品は水平な床の上に設置し、**使用中及び機械の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマット等をご使用ください。**特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。
- ●本製品のレッグパッドの連続可動回数・エクササイズバンドの連続伸縮回数は、最大200回までとしてください。

【保管についての警告・注意事項】
- ●長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品等の劣化が起こる場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にての点検サービスも行っておりますので、お気軽にお問合せ窓口までご相談ください。
- ●ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。
- ●長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、サビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

組立方法について

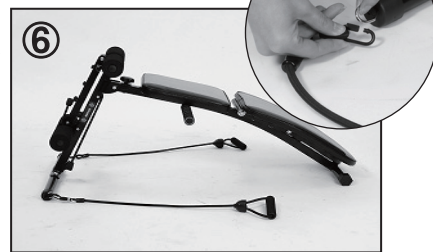
組立前に部品がすべて揃っているかご確認ください。

組立前にすべての部品が揃っているか、ご確認ください。

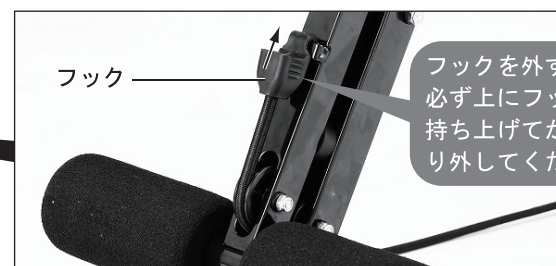
ベンチ本体を開き、ノブボルトでベンチを固定した後、付属工具を使ってフロントレッグを本体支柱に取り付けます。

レッグパッド(4箇所)を支柱に差込み取り付けます。

プッシュアップハンドル(2本)を取り付けます。

⑤ベンチで使用する時はレッグパッドをロックピン短で固定してください。

エクササイズバンドを本体に取り付けます。

レッグパッドの運動強度の調節方法

レッグパッドを可動させる時は、組立方法⑤のロックピン短を外します。また、レッグパッドの運動強度は3段階で調節できます。左図のようにお好みの強度に合わせて、フックを取り付けてください。

⚠ 注意 負荷を調節する場合は、指など挟まないようご注意ください。

背もたれ角度調節方法と折畳み方法について

【背もたれ角度調節方法について】

①背もたれ部を持ち上げます。

②角度調節ステイをお好みの角度に合わせロックピン長で固定してください。

【折畳み方法について】

本製品はコンパクトに折畳むことができます。ベンチ本体を固定しているノブボルトを外して折畳みます。その際、ノブボルトを失わないよう、元の位置にノブボルトを仮止めします。必要に応じて、エクササイズバンドやプッシュアップハンドルを外して保管してください。

マルチコンパクトジムDXを使った運動例

運動回数は１０～２０回程度を目安としてください。

お腹の運動（強化部位 腹直筋）

【シットアップの運動方法】

1. 左図のようにベンチに腰を掛け、両足をレッグパッド下部にしっかり固定します。両手を頭の後ろに添えて、ゆっくり上体を後ろに倒します。
2. 息を吐きながら、上体を起こします。その際、背中を丸めておへそを見るつもりで行います。上体が起きたら息を吸いながら、上体をゆっくり元の位置に戻します。

上腕前側の運動（強化部位 上腕二頭筋）

【アームカールの運動方法】

1. 左図のようにベンチに腰を掛け、レッグパッド上部に両肘を置き、両手はレッグパッド下部を握ります。出来るだけ背筋を伸ばしてください。
2. 両肘を固定し、息を吐きながら、左図のように肘を曲げていきます。両手が胸元に近づいたら息を吸いながら、両手をゆっくり元の位置に戻します。

太もも前側の運動（強化部位 大腿四頭筋）

【レッグエクステンションの運動方法】

1. 左図のようにベンチに腰を掛け、レッグパッド下部に両足を入れます。両手はプッシュアップハンドルを握り、しっかり背筋を伸ばしてください。
2. 膝を固定し、息を吐きながら、左図のように両足を伸ばしていきます。膝が伸びたら、息を吸いながら、両足をゆっくり元の位置に戻します。

太もも裏側の運動（強化部位 大腿二頭筋）

【レッグカールの運動方法】

1. 左図のようにレッグパッド上部と下部の間に立ち、四つんばいになり、両手はベンチの上に添えて、しっかり背筋を伸ばしてください。
2. 片膝をレッグパッド上部に置き、息を吐きながら、かかとがおしりに近づくように膝を曲げていきます。しっかり膝を曲げたら、足をゆっくり元の位置に戻します。

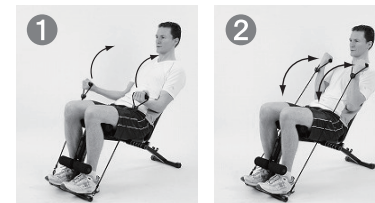
胸の運動（強化部位 大胸筋と上腕三頭筋）

【プッシュアップの運動方法】

1. 左図のように両手でプッシュアップハンドルを握って、両足をベンチの後ろに伸ばします。その際、腰をしっかり伸ばしてください。
2. しっかり足を安定させ、息を吐きながら、左図のように肘を曲げていきます。胸がベンチに近づいたら、上体をゆっくり元の位置に戻します。

エクササイズバンドを使った運動例

肩（三角筋）のEX

上腕二頭筋（上腕前側）のEX

上記の運動は、床面に対し本体がすべらないか確認してから運動してください。また、運動中、可動部に指など挟まないようにご注意ください。